

# ПОСВЯТА

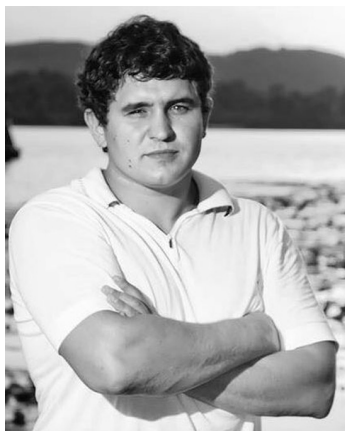
## Сергій Володимирович Цимбал

Герой України (посмертно)

Колишній працівник податкової міліції і прокуратури

2014 р. боєць-доброволець батальйону «Київська Русь» Збройних сил України

Спортсмен. Неодноразовий призер першості і чемпіонатів м. Києва та України з джиу-джитсу, кікбоксингу та рукопашного бою



*Цю книгу присвячую своєму другу.*

Сергій — непересічна особистість, кремезний хлопець із доброю вдачею та ніжним серцем.

Дисциплінований та вольовий спортсмен і боєць, у той же час добродушний, люблячий і щирий товариш.

Він дуже добре розумів, що таке законність та правопорядок. Більш того — що лежить у їх основі: справедливість, честь та гідність.

Тому усі свої сили віддавав службі заради спокою та добробуту українців і врешті поклав життя... за мир у нашому домі.

**СЛАВА УКРАЇНІ!!!**

**ОСЬ ТАКИМ ГЕРОЯМ — СЛАВА!!!**

# ПЕРЕДМОВА

або

## ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ

«Спортивний бізнесмен» — це роман-методика про поліпшення (відновлення) і набуття діловою людиною високої фізичної форми в умовах сучасного ритму і стилю життя.

У ХХІ столітті основним знаряддям праці людини є мозок. А мозок — частина всього тіла. І його продуктивність безпосередньо залежить від фізичної форми. А значить, фізична культура і спорт — першочергові складники успішної кар'єри та бізнесу.

В художньому ж стилі книги написано навмисно з таких міркувань:

- легкість читання і сприйняття,
- надання алгоритму практичних дій на життєвих прикладах, а не нудних теоретичних описах,
- підведення читача до запам'ятовування тих чи інших порад через дії персонажів, діалоги, ситуації чи повороти сюжету,
- органічне зіставлення ділової активності людини із заходами по підтримці власного здоров'я та фізичної форми.

І хоча вам доведеться зануритися у пригоди головного героя та його близьких, усе ж таки це не роман у звичному розумінні.

Ця книга — наполовину методика.

Нижче декілька порад, як цю методику застосовувати.

Книга складається з восьми розділів.

У кожному розділі чотири глави. Три з них — власне роман, а кожна четверта є методологічним узагальненням.

Узагальнюючі глави містять:

- від двох до чотирьох практичних рекомендацій,
- бізнес-приклад (паралель),
- таблицю рекомендованих заходів,
- тест (на рівень мисленнєвої активності, стан фізичної форми тощо),
- інформаційний додаток.

Оскільки в узагальнюючих главах більшість рекомендацій, бізнес-прикладів та заходів прямо пов'язані з викладеними в попередніх главах подіями, раджу читати книгу в запропонованій послідовності.

Однак, якщо ви не хочете ні на секунду відриватися від сюжету, глави 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 і 32 можете свідомо пропустити й повернутися до них пізніше. І дуже бажано — з налаштуванням практично застосувати викладені там рекомендації!

Приємного вам читання! Будьте здоровими та сильними!